

**2° Γυμνάσιο  
Αλεξανδρούπολης**

**2ème Collège  
d'Alexandroupolis**

**«Παιδαγωγικός  
κήπος /  
Διατροφική  
σπατάλη»**

**«Jardin  
pédagogique /  
Gaspillage  
alimentaire»**

**ERASMUS**



**Erasmus+ 2020 - 2023**



**Τ**ο 2<sup>ο</sup> Γυμνάσιο Αλεξανδρούπολης συμμετέχει στο πρόγραμμα Erasmus+ «Παιδαγωγικός κήπος / Διατροφική σπατάλη» που ολοκληρώνεται τον Αύγουστο 2023. Οι εταίροι μας είναι το «Lycée professionnel et technologique Les Rosiers» του Lisieux της Γαλλίας και δύο σχολεία της Ρουμανίας, το «Scoala Gimnaziala NR.1» του Ticleni και το «Școala Gimnazială "Sfinții Martiri Brâncoveni» του Giurgiu.

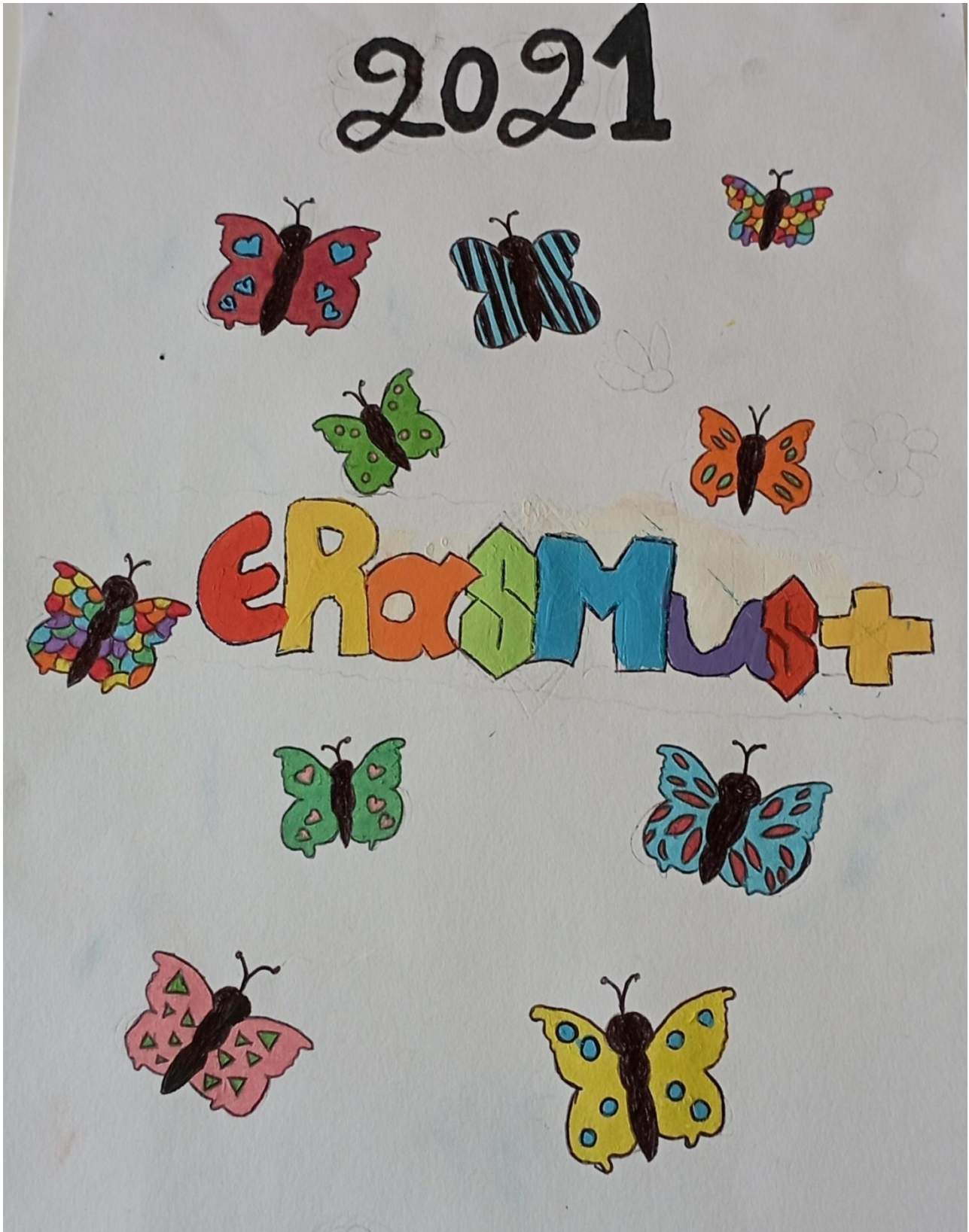
**Οι κύριοι στόχοι του προγράμματος** είναι: η επικοινωνία, η συνεργασία και η ανταλλαγή καλών πρακτικών μεταξύ των σχολείων, η εξάσκηση των ξένων γλωσσών και η ανάδειξη περιβαλλοντικών θεμάτων που σχετίζονται με τη διατροφή και την καλλιέργεια των τροφίμων.

**Τα κύρια προϊόντα του προγράμματος:** ένας παιδαγωγικός κήπος και ένα βιβλίο συνταγών των τριών χωρών.

**L**e 2<sup>ème</sup> Collège d'Alexandroupolis participe au projet Erasmus "Jardin pédagogique / Gaspillage alimentaire", qui va durer jusqu'à la fin d'août 2023. Nos partenaires sont le «Lycée professionnel et technologique Les Rosiers» de Lisieux (France) et deux écoles de Roumanie le «Scoala Gimnaziala NR.1» de Ticleni et le «Școala Gimnazială "Sfinții Martiri Brâncoveni» de Giurgiu.

**Nos objectifs** sont: la communication, la collaboration et l'échange de bonnes pratiques parmi les écoles, la pratique des langues étrangères et l'étude des sujets environnementaux, comme la culture des aliments et l'alimentation saine.

**Nos produits principaux:** un jardin pédagogique et un livre de cuisine comportant des recettes des 3 pays.



Η Ομάδα του προγράμματος συμμετέχει σε πολλές δράσεις για τις οποίες μπορεί κανείς να ενημερώνεται:

-- μέσω του σχολικού ιστοτόπου (στα ελληνικά)

<http://2gym-alexandr.evr.sch.gr>,

-- μέσω της πλατφόρμας Etwinning (στα γαλλικά)

<https://twinspace.etwinning.net/153669/pages/page/2360033>.

Στο πλαίσιο αυτών των δράσεων οι εκπαιδευτικοί καθοδηγούν και βοηθούν τους μαθητές – μέλη του προγράμματος στη δημιουργία αφισών, κολάζ και διάφορων άλλων προϊόντων.



Le groupe Erasmus de notre école participe à plusieurs activités sur lesquelles on peut s'informer sur les sites suivants:

-- le site officiel du collège (en grec)

<http://2gym-alexandr.evr.sch.gr> et

-- le site Etwinning (en français)

<https://twinspace.etwinning.net/153669/pages/page/2360033>.

Dans le cadre de ces activités les enseignants aident les élèves – membres du projet à créer des affiches, des dessins et des collages!

Το σχολείο μας συμμετείχε ενεργά στις «**Ημέρες Erasmus**», στις 14 και 15 Οκτωβρίου 2021. Οι καθηγητές και οι μαθητές της παιδαγωγικής ομάδας του προγράμματος συνεργάστηκαν και οργάνωσαν μία έκθεση με θέμα «**Το μεσογειακό πρωινό**» για να αναδείξουν τα οφέλη του στην υγεία του ανθρώπου. Το σλόγκαν μας: «**Με πνεύμα συνεργατικό, προς ένα σχολείο οικολογικό**». Ακολουθούν οι δημιουργίες των μαθητών και των μαθητριών μας!



Pendant les manifestations de “**Erasmus Days**”, du 14 au 15 octobre 2021, notre école a organisé une exposition des produits qui composent un petit-déjeuner sain. Notre slogan “**En esprit collaboratif, vers un collège écolo**”! Voilà les créations de nos élèves!



rigi  
ance

désintoxication

### Τσάι μέντας.

- Συμβάλλει στην αποξίνωση του οργανισμού

Πράσινο τσάι. → thé vert

- Συμβάλλει στη βελτίωση της όψης του δέρματος.

### Μαύρο τσάι.

- Κρατάει τον οργανισμό σε ερήχωση.
- Συμβάλλει στην υγεία του πεπτικού συστήματος, διατί ενισχύει τα ωφέλιμα βακτήρια του εντέρου.
- Έχει αντιοξειδωτικές ουσίες.



Hydratation



Détente

antioxydants

### Τσάι του βουνού

- Προλαμβάνει την οστεοπόρωση.
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα.
- Ανακουφίζει από τη δυσρεψία και τον στομαχόπονο.
- Αντιμετωπίζει αναρνευστικά προβλήματα και τον βήχα.
- Βοηθά στην αντιμετώπιση κρυολογημάτων και της ρινικής συμφόρησης.



Camomille



ceai

Calme

Bien être - Ευ Ζην

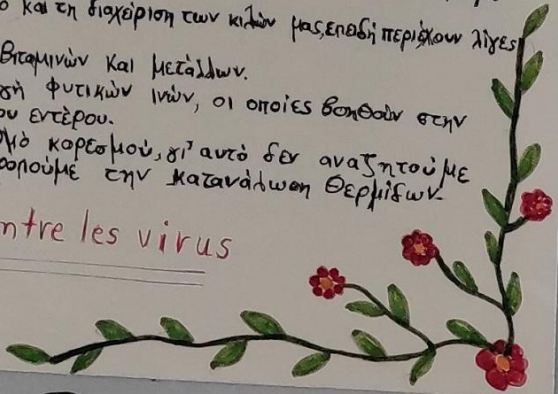
Apple Pommes

Τα φρούτα:

- Δεν περιέχουν καθόλου λιπαρά, άρα δεν επιβαρύνουν τον οργανισμό με ανεπιθύμητα λιπίδια.
- Βοηθούν στον έλεγχο και τη διαχείριση των κιλών μας, επειδή περιέχουν λίγες θερμίδες.
- Είναι σημαντική πηγή βιταμινών και μετάλλων.
- Είναι πλούσια πηγή φυτικών ινών, οι οποίες βοηθούν στην ομαλή λειτουργία του εντέρου.
- Έχουν υψηλό βαθμό καρβομού, δι' αυτό δεν αναστητούμε τροφή και ισορροπούμε την κατανάλωση θερμίδων.

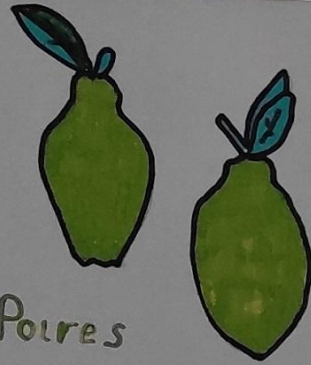
de fense contre les virus

Μελίνα Καρατζά.



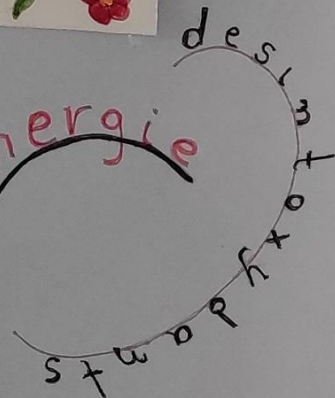
Watermelon

Santé



Poires

énergie



Μήλα:

- Είναι ιδανικά για καθαρά και αστραφτερά δόντια.
- Βελτιώνουν το αναπνευστικό σύστημα του ανθρώπου.
- Κοθυστέρουν τα σημάδια γήρανσης της επιδερμίδας.

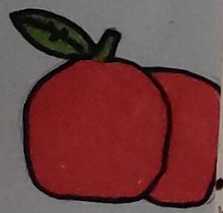
Αχλάδια:

- Είναι πλούσια πηγή χαλκού και καλίου.
- Έχουν αντιφλεγμονώδεις ιδιότητες.
- Βοηθούν στην ανακούφιση του πόνου σε διάφορες φλεγμονώδεις καταστάσεις.

Πορτοκάλια:

- Χρησιμοποιούνται στη καταπολέμηση ιώσεων.
- Εμποδίζουν την δημιουργία καρκινογόνων ουσιών, που ηρροφούνται από τον καπνό του τσιγάρου.
- Προλαμβάνουν τον εκφυλισμό της υφείας κηλίδας του ματιού.

Μελίνα Καρατζά



Oranges



Vitamines

des Fibres sans gras

antioxydants



# Ημέρες Erasmus – Αφιέρωμα στο υγιεινό πρωινό Erasmus Days – Une exposition sur le petit-déjeuner sain

**Apple Pommes**

**deFense contre les virus**

**Milva Kaparjia**

**Santé**

**Poires**

**des fibres**

**Oranges**

**des fibres**

**sans gras**

**antioxydants**

**Vitamines**

**de'sintoxication**

**Τσάι λεύκας**

- Συμπάλλει στην αποτοξίνωση του οργανισμού
- Πράσινο τσάι → **the vert**
- Συμβάλλει στη βελτίωση της όψης του δέρματος

**Μαύρο τσάι**

- Κρατάει τον οργανισμό σε εγρήγορση
- Συμβάλλει στην υγεία του πεπτικού συστήματος, διαστέλλει τα σπαστικά βακτήρια και εντερικό
- Έχει αντιοξειδωτικές ουσίες.

**Τσάι του βουνού**

- Προλαμβάνει την οστεοπόρωση
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα
- Ανακουφίζει από τη δυσπείθεια και τον ενοχλοπόνον
- Αντιμετωπίζει αναρρωτικές προβλήματα και τον πηχα
- Βοηθά στην αντιμετώπιση ημικρανιών και της πονοκέφαλης συμφορητής

**ceai**

**Calme**

**Γάλα**

ο ενισχύει την άμυνα του οργανισμού, ορμολογεί την πίεση του αίματος, ορμολογεί την αντιμικροβιακή του ενέργεια, βοηθά στην λειτουργία του εντέρου, ομαλοποιεί την ανάπτυξη του σκελετού και των οστών, ομαλοποιεί την ανάπτυξη του αίματος.

**Κοίταξτε Άβαντσια**

**Λάιτ**

Le lait est un aliment très riche, d'une valeur alimentaire très riche, qui a besoin de votre petite enfance.

Le lait Juin est établi comme le lait international du lait.

**ΜΥΤΑ**

- Μειώνει τον κίνδυνο καρδιακών προσβολών,
- Διασυντά το ασπασμικό σύστημα για να απομακρύνει και βελτιώνει τον ύπνο, είναι ένα πράσινο είδος προϊόντος,
- Είναι βελτιωμένο για να βοηθήσει στην πρόληψη των βλαβών B6, B12 και B5.
- Βοηθάει στη σωστή λειτουργία του νευρικού συστήματος και μπορεί να βοηθήσει στην πρόληψη και τη μείωση του κινδύνου του άσπασμικού συστήματος, που βοηθάει στο να παραμεινέτε ο γάλακτος ελάττων

**Άβαντσια**

**Φωτεινή Χρυσάκη**

**Διητητική Κολιλία**

**Μακατέ**

L'inspiration de macarons, riche en matières grasses, est présente en même quantité de tout le monde, ce qui contribue au maintien de l'équilibre de la santé.

**Σπιτικές Μαρμελάδες**

- καταπολεμούν την όρεξη για γλυκό,
- δεν περιέχουν ζάχαρη,
- είναι πηγή διαιτητικών και φυσικών ινών,
- προλαμβάνουν τις καρδιακές παθήσεις,
- ωφελούν τη λειτουργία του εντέρου,
- περιέχουν πολυφαινόλες και αντιοξειδωτικές, καταπολεμούν με μέτρο.


**Φωτεινή Χρυσάκη**

Ημέρες Erasmus – Αφιέρωμα στο υγιεινό πρωινό  
Erasmus Days – Une exposition sur le petit-déjeuner sain

### ΕΛΙΞ

- Αφρον αυτοβελώνια, ενδιά σπέρμαθον θειάφιαν Ε.
- Βελώνων είναι καλά, λείποντων του Πελαγίου αυστηρότατο, ΕΛΙΑΣ.
- Βελώνων φρούτων της σπέρμαθον.
- Βελώνων τη λείποντων του σπέρμαθον αυστηρότατο και αυστηρότατο μελιότατο, γιατι σπέρμαθον θειάφιαν ΕΛ, Β6 και Β12.
- Βελώνων τα υφάδι ενδιά λείποντων και λείποντων του σπέρμαθον πικρό.
- Βελώνων τα αυστηρότατο σπέρμαθον του αυστηρότατο.

Nana Basiliki



L'olivier est un genre d'arbres fruitier de la famille des Oliviaceae. Ils se trouvent en Grèce. Son fruit est aussi appelé olive et c'est à partir de lui que l'on produit de l'huile d'olive. L'olivier était le symbole de la sagesse. L'olivier est aussi appelé l'arbre de la vie. L'olivier est aussi appelé l'arbre de la vie. L'olivier est aussi appelé l'arbre de la vie.

### ΦΕΤΑ

- Πρωτότυπος παραδοσιακός ελληνικός τυρόπιτος που είναι πλούσιος σε ασπράγδα αυγού.
- Είναι ένας τυρόπιτος που είναι πλούσιος σε ασπράγδα αυγού.
- Πρωτότυπος τυρόπιτος που είναι πλούσιος σε ασπράγδα αυγού.
- Είναι ένας τυρόπιτος που είναι πλούσιος σε ασπράγδα αυγού.
- Είναι ένας τυρόπιτος που είναι πλούσιος σε ασπράγδα αυγού.
- Είναι ένας τυρόπιτος που είναι πλούσιος σε ασπράγδα αυγού.

Natym Marina

Les traditions font des pâtes à base de farine et de lait et sont une diète granulatoire et irrégulière. Les grains ont une diamètre d'environ 2-3mm. Il est disponible en différentes variétés: sauge et sucre, éponge et mince. Les machines à pâte sont alimentées avec du vaporair. Deux types de machines à pâte et sucre.

Des plats de Thrace

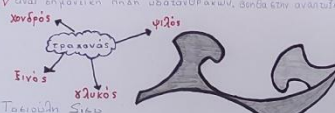
Notre région - Productrice d'huile d'olive

## ALIMENTATION TRADITIONNELLE

La feta comme dans le sud de la Grèce est traditionnellement faite à partir de lait de chèvre. Elle est préparée traditionnellement à partir de lait de chèvre ou de chèvre, c'est-à-dire d'un mélange avec jusqu'à 30% de lait de chèvre. Le goût de la feta est salé et se conserve dans de la saumure ou du lait aigre liquide pendant environ 3 mois. Une fois retirée de la saumure, la feta peut être servie. Plus elle devient plus compacte, la feta varie également en fonction de la source de lait. En rétrospectif, l'origine dans la Grèce antique nous rappelle que nous avons les premières références au mythe de Polydème. La légende raconte que Polydème fut le premier fabricant de feta et de fromage en général. Transportant quotidiennement le lait des bœufs dans des récipients pour animaux, il découvrit à sa grande surprise qu'un bœuf de quelque pays le lait coagulait et devenait solide, comestible et facile à conserver.

### Τραχανάς

- ✓ Είναι μηλό αλεύριου, ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση.
- ✓ Περιέχει αμινοξέως, όταν ζεσταθεί με ζεστό νερό.
- ✓ Είναι ανθρακικό μηλό υδατικό φρούτο, βοηθά στον καθαρισμό.



Τραχανάς  
Είσιος  
Ελάφιαν  
Τραχανάδα Σίτος

Les tartes au fromage Parler marocain sont des tartes faites de pâte ou de feuille et garnies de fromage. Le fromage qui contient les diètes ne peut être consommé avant d'être en combinaison avec divers épices. Les tartes aux légumes sont un type de tarte composée de pâte moule et feuille et garnie de légumes. Il existe différents types selon la feuille utilisée, la forme et la manière dont elle est réalisée. Exemples des exemples sont la tarte au fromage traditionnellement la tarte en cocotte la tarte au fromage traditionnel, la tarte au fromage traditionnelle et la tarte au fromage sans lait. Pour les tartes aux légumes, vous pouvez mettre les légumes que vous aimez.

- Οι επεξεργασμένες χορδές έχουν διαχολικά (πχ εριανός, πράσο, κρεμμύδι, λαχό), δι' αυτό είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Ερίανος δεν έχουν χαμηλότερη.
- Οι εριπτικές χορδές έχουν ασβέστιο.
- Όλες οι πίτες έχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες.


# ΥΓΙΕΙΝΟ ΠΡΩΙΝΟ ΕΚΡΗΚΤΙΚΩΝ ΓΕΥΣΕΩΝ!

DONT forget!

### Χυδοπίτες

- Παραδοσιακό Τυρόπιτο από αλεύρι, αυγό, βούτυρο και αλάτι.
- Συνδυάζεται σε διάφορες αναλογίες σε τουρσιά, με ζεστό ή κρύο ποτό.
- Διατηρείται υγιεινή τροφή, πλούσια σε φυτικά συστατικά αλλά φτωχή σε λιπαρά και ζάχαρη.


Ερμούλια Κοκκίτη



Bonne bouffe...  
bonne  
humeur!

### Ψυχή ολιγής αλίεως

- Βοηθά στην ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος.
- Παρέχει ενέργεια στον οργανισμό.
- Βοηθάει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος.
- Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες.
- Βοηθά στο νευρικό σύστημα.



Mangez bien, vivez Fort!!

### TAXINI menu "of the DAY"


- Προστατεύει από τις θρομβώσεις.
- Προάγει την υγεία της καρδιάς - των αγγείων και εξουδεκρεί τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
- Αποκατασταίνει τους πόρους οστεοαρθρικής.
- Συμβάλλει στη σωστή όρεξη μετά την άσκηση.
- Βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης.

Φωτεινή Χριστακίδη

### ΜΕΛΙ

- Αποτελείται από τον σπόγγο και τον χυμό.
- Είναι πλούσιο σε ασπράγδα αυγού, πρωτεΐνη, υδατάνθρακες και τον ασπράγδα αυγού.
- Αποτελεί ελαφρύ πηχό σιρόπι.
- Καταπολεμά τα βακτηριακά ασημένια.
- Βοηθάει στην αμείωση του σπέρμαθον, εξουδεκρεί τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης.
- Βοηθάει στην αμείωση της αρτηριακής πίεσης.
- Συμβάλλει στην καλή υγεία του πεπτικού συστήματος και του αγγείου.

Nana Basiliki



A Healthy Food For A Wealthy Mood!

Ισορροπημένο πρωινό  
Υγιεινή διατροφή!


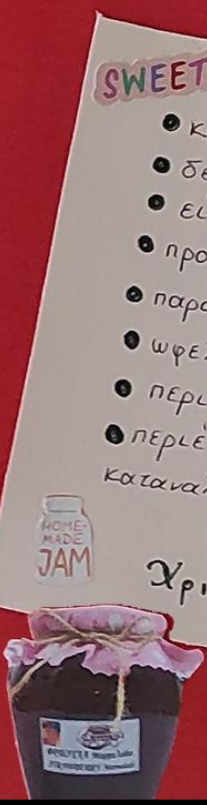
Vrei micul dejun?

**SWEET ΣΠΙΤΙΚΕΣ ΜΑΡΜΕΛΑΔΕΣ**

- καταπολεμούν την όρεξη για γλυκό,
- δεν περιέχουν βούτυρο,
- είναι πηγή βιταμινών και φυτικών ινών,
- προλαμβάνουν τις καρδιακές παθήσεις,
- παρουσιάζουν αντιδιαβητική δράση,
- ωφελούν τη λειτουργία του εντέρου,
- περιέχουν πολυφαινόλες και αντιοξειδωτικά,
- περιέχουν πολλή ενέργεια, γι' αυτό και πρέπει να καταναλώνονται με μέτρο.

Φωτεινή Χριστακάκη.

**FRUIT**



**Γιαούρτι**


• βοηθά στην ανάπτυξη υγιούς μικροβιακής χλωρίδας του εντέρου και στη λειτουργία του γαστρεντερικού συστήματος, επειδή έχει προβιοτικά.

- προλαμβάνει την οστεοπόρωση,
- είναι πηγή πρωτεΐνης υψηλής βιολογικής αξίας,
- βοηθά στη διαχείριση του σωματικού βάρους γιατί είναι φτωχό σε θερμίδες.


• Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου, όταν περιέχει προβιοτικά.

• Είναι ιδανικό σνακ μετά τη σωματική άσκηση επειδή είναι πλούσιο σε πρωτεΐνες.

Δήμητρα Κολιάκη

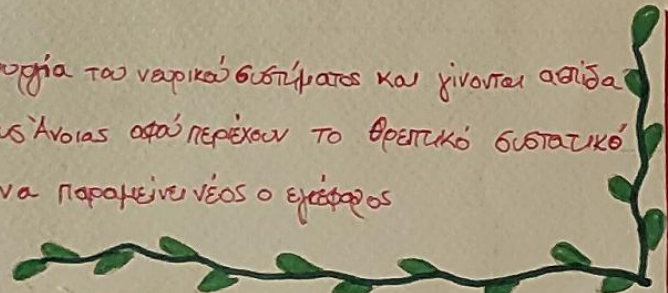


ΑΥΓΑ:




- μειώνουν τον κίνδυνο καρδιακής προσβολής,
- διατηρούν τα επίπεδα κορεσμού για αρκετές ώρες και συγκροτούν την όρεξη, ειδικά είναι πλούσια σε πρωτεΐνες,
- δίνουν φαρμα στα μαλλιά και το δέρμα, αφού περιέχουν βιταμίνες Β, Β2, Β3 και Β12,
- βοηθούν στη σωστή πέψη των ναρικών συστίματες και γίνονται ασιδα κατά του Αρτοχάμπερ και τις Άνοιας αφού περιέχουν το θρεπτικό συστατικό χορίνη, που βοηθά στο να παραμείνει νέος ο εγκέφαλος

ΕΛΕΝΗ  
Αθανασοπούλου

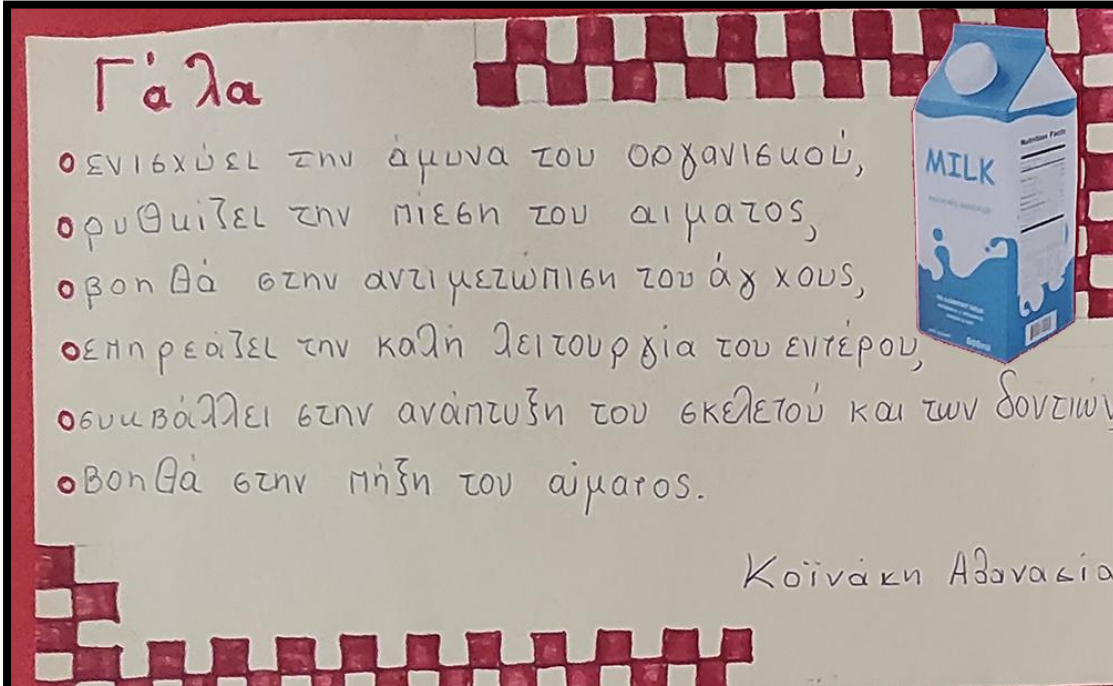


Γάλα



- ενισχύει την άμυνα του οργανισμού,
- ρυθμίζει την πίεση του αίματος,
- βοηθά στην αντιμετώπιση του άγχους,
- επηρεάζει την καλή λειτουργία του επιτέρου,
- συμβάλλει στην ανάπτυξη του σκελετού και των δοντιών
- βοηθά στην μνήμη του αίματος.

Κοϊνάκη Αθανασία



## Ψωμί ολικής αλέσεως

- ★ Βοηθά στην ανάπτυξη του μυϊκού συστήματος,
- ★ Παρέχει ενέργεια στον οργανισμό,
- ★ Συμβάλλει στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος,
- ★ Έχει αντιοξειδωτικές ιδιότητες,
- ★ Βοηθά στο νευρικό σύστημα.



## TAXINI

menu of the DAY

- Προστατεύει από τις θρομβώσεις,
- Προάγει την υγεία της καρδιάς - των αγγείων και εξυπηρετεί τη ρύθμιση της αρτηριακής πίεσης,
- αντιμετωπίζει τους πόνους οστεοαρθρίτιδας
- Συμβάλλει στη σωστή θρέψη μετά την άσκηση
- Βοηθά στη βελτίωση της διάθεσης ☺

Φωτεινή Χριστακάκη

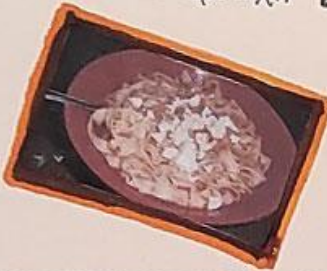
## ΦΕΤΑ

- ★ Περιέχει προτεΐνες υψηλής βιολογικής αξίας, που έχουν όλα τα απαραίτητα αμινοξέα.
- ★ Ενισχύει την όραση, επειδή έχει φώσφορο και βιταμίνη Α.
- ★ Προλαμβάνει την οστεοπόρωση, τον καρκίνο του παχέος εντέρου και ρυθίζει την αρτηριακή πίεση.
- ★ Συμβάλλει στην ανάπτυξη νευρικών κυττάρων, στην παραγωγή ερυθρών αιμοσφαιρίων και στον σχηματισμό ορμονών.
- ★ Καταπολεμά το άγχος και ευδοκιμάει το δέρμα.
- ★ Συμβάλλει στην υγεία των μαλλιών και των ματιών.

Κατερίνα Μαρινίδου

## Χυλορίτες

- Παραδοσιακό Τουρκικό από αλεύρι, αυγό, γάλα και αλάτι
- Ίσχυατάται σε διάφορες ονομασίες: «του τουρκάκια», «καραφάδες» ή «καμουφτιάδες»
- Αποτελούν υγιεινή τροφή πλούσια σε θρεπτικά συστατικά αλλά φτωχή σε λιπαρά και ζεαρίνες.









Εμμανουέλα Κουινέλη

### ΜΕΛΙ

- Αντιμετωπίζει τον πονόλαιμο και τον θήλα
- Ενισχύει το ανοσοποιητικό σύστημα, ρυθμίζει τον μεταβολισμό και την αρτηριακή πίεση.
- Αποτελεί εξαιρετική πηγή ενέργειας.
- Καταπολεμά τη δυσάρεστη αναπνοή
- Θεωρείται ελιξίριο ομορφιάς, αποτελεί εξαιρετική τροφή για το ευαίσθητο, ξηρό ή αφυδατωμένο δέρμα.
- Βοηθάει στην απόκλιση της αναιμίας.
- Συμβάλλει στην καλή υγεία του γαστρεντερικού συστήματος και της καρδιάς.



Νάκα Βασιλική



### ΕΛΙΕΣ

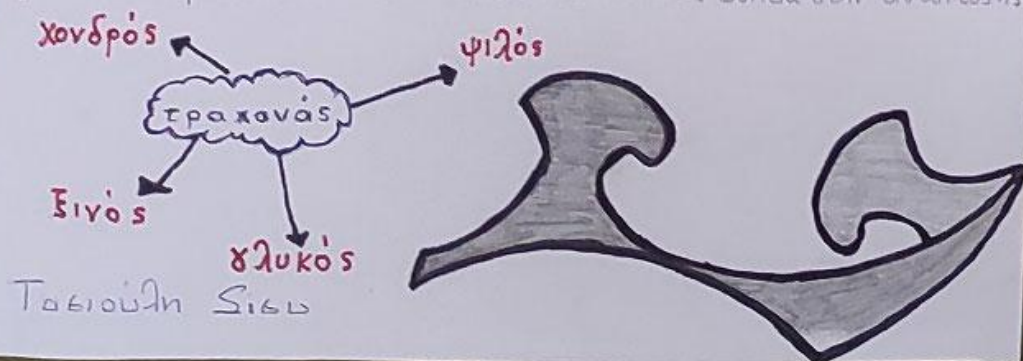
- Δρουν αντιοξειδωτικά, επειδή περιέχουν βιταμίνη Ε.
- Βοηθούν στην καλή λειτουργία του πεπτικού συστήματος, επειδή παρέχουν φυτικές ίνες στον οργανισμό.
- Βελτιώνουν τη λειτουργία του νευρικού συστήματος και ενισχύουν τον μεταβολισμό γιατί περιέχουν βιταμίνες Β1, Β6 και Β12
- Ρυθμίζουν τα υψηλά επίπεδα χοληστερίνης και μειώνουν την υψηλή αρτηριακή πίεση.
- Ενισχύουν το ανοσοποιητικό σύστημα του ανθρώπου.

Νάκα Βασιλική



## Τραχανάς

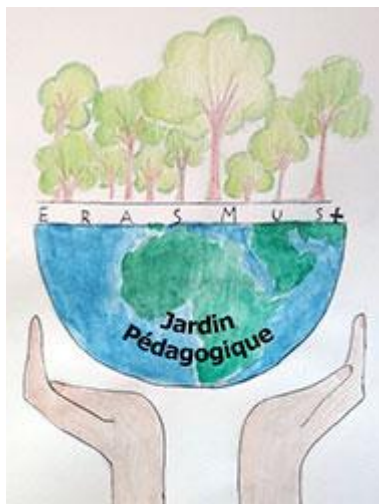
- ✓ Είναι ήδη αββειτίου, ρυθμίζει την αρτηριακή πίεση,
- ✓ Περιέχει φυτικές ίνες, όταν δίνεται με λαχανικά,
- ✓ Είναι σημαντική ήδη υδατανθράκων, βοηθά στην αναπνοή.



- Οι βριτικές χορτόπιτες έχουν λαχανικά (πχ βρανάκι, πράσο, κρεμμύδι, λοχό), δι' αυτό είναι πλούσιες σε φυτικές ίνες, βιταμίνες και μέταλλα. Επίσης δεν έχουν χοληστερίνη.
- Οι βριτικές τυρόπιτες έχουν αββειτίο.
- Όλες οι πίτες έχουν μονοακόρεστα λιπαρά οξέα και είναι πλούσιες σε υδατάνθρακες.



Η καλλιτεχνική ομάδα του προγράμματός μας σχεδίασε τέσσερα λογότυπα. Από αυτά επιλέξαμε την ελληνική πρόταση που ίσως αποτελέσει στο μέλλον το επίσημο λογότυπο του προγράμματος!



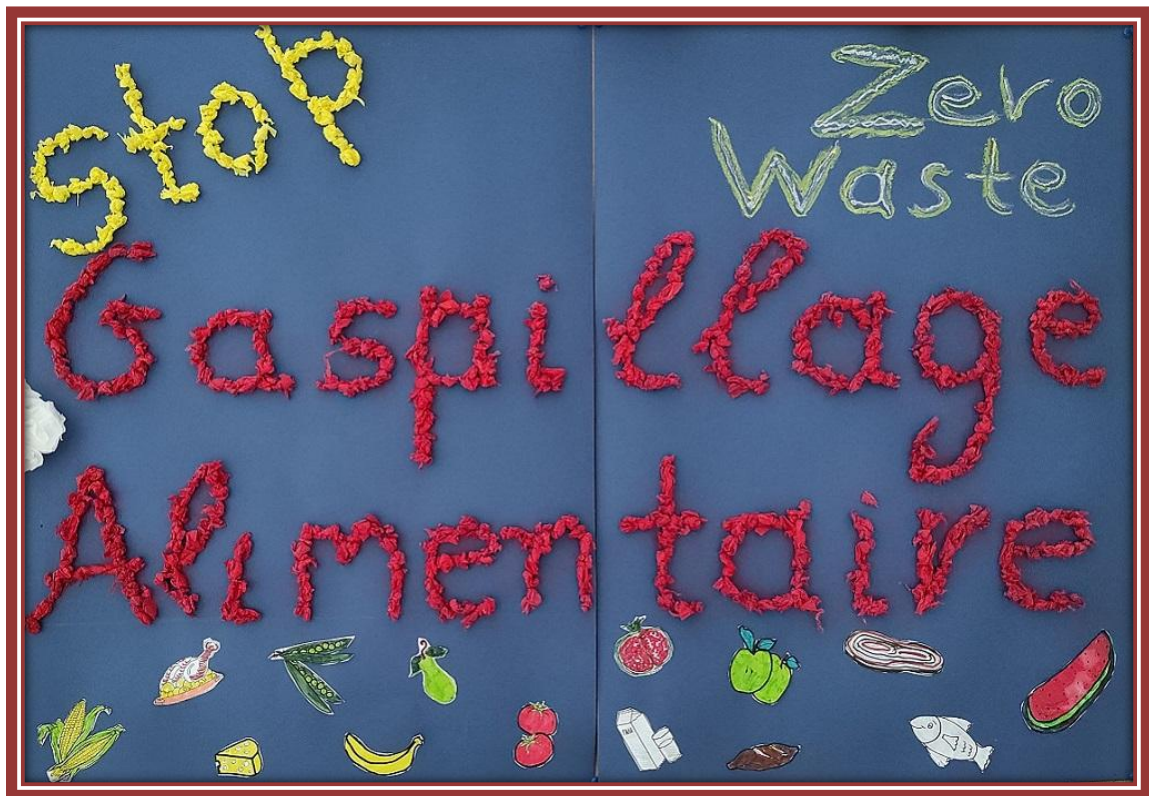
Nos élèves ont créé quatre logos et on a choisi celui qui va être la proposition grecque pour le logo officiel de notre projet!

Από τις 4 έως τις 7 Απριλίου 2022, στο πλαίσιο του προγράμματός μας οργανώθηκε από το σχολείο μας και πραγματοποιήθηκε στην Αλεξανδρούπολη η πρώτη διεθνική συνάντηση των σχολείων που συμμετέχουν στο πρόγραμμα, με τίτλο «Μεσογειακή διατροφή: Ένας θησαυρός στο πιάτο μας!».



Du 4 au 7 avril 2022 a eu lieu en Grèce, à Alexandroupolis, la première rencontre transnationale qui avait comme titre: «Régime méditerranéen: Un trésor dans votre assiette!».





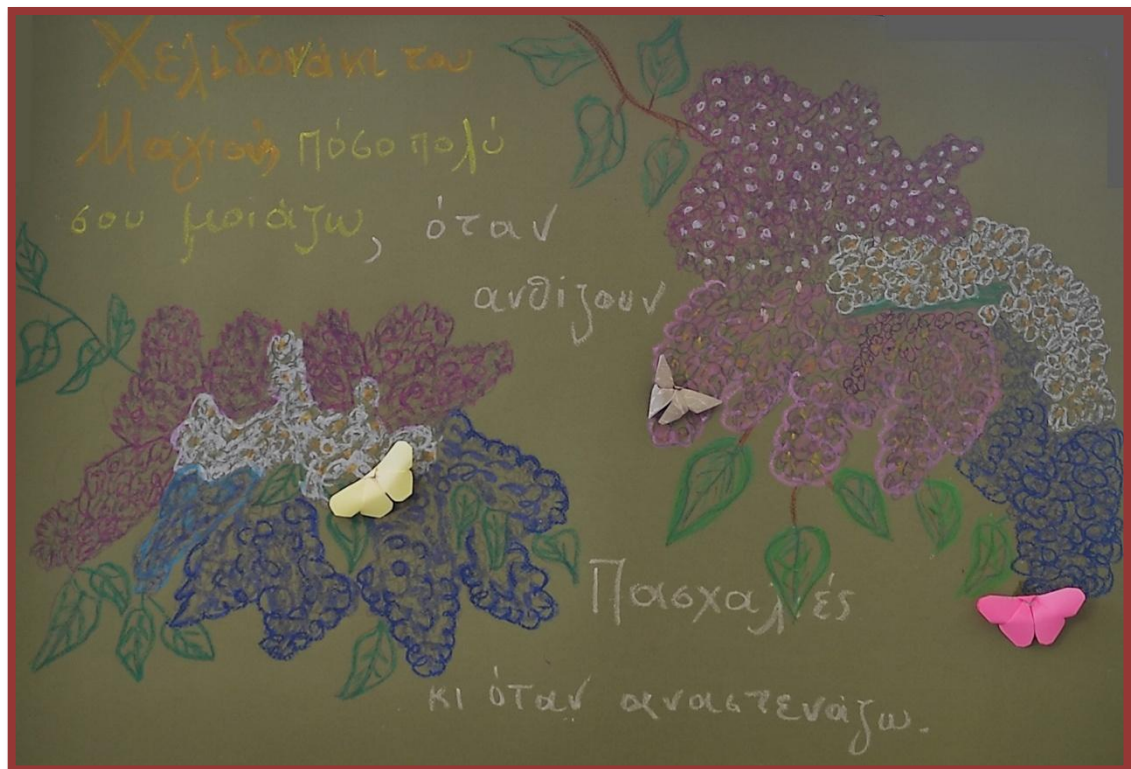
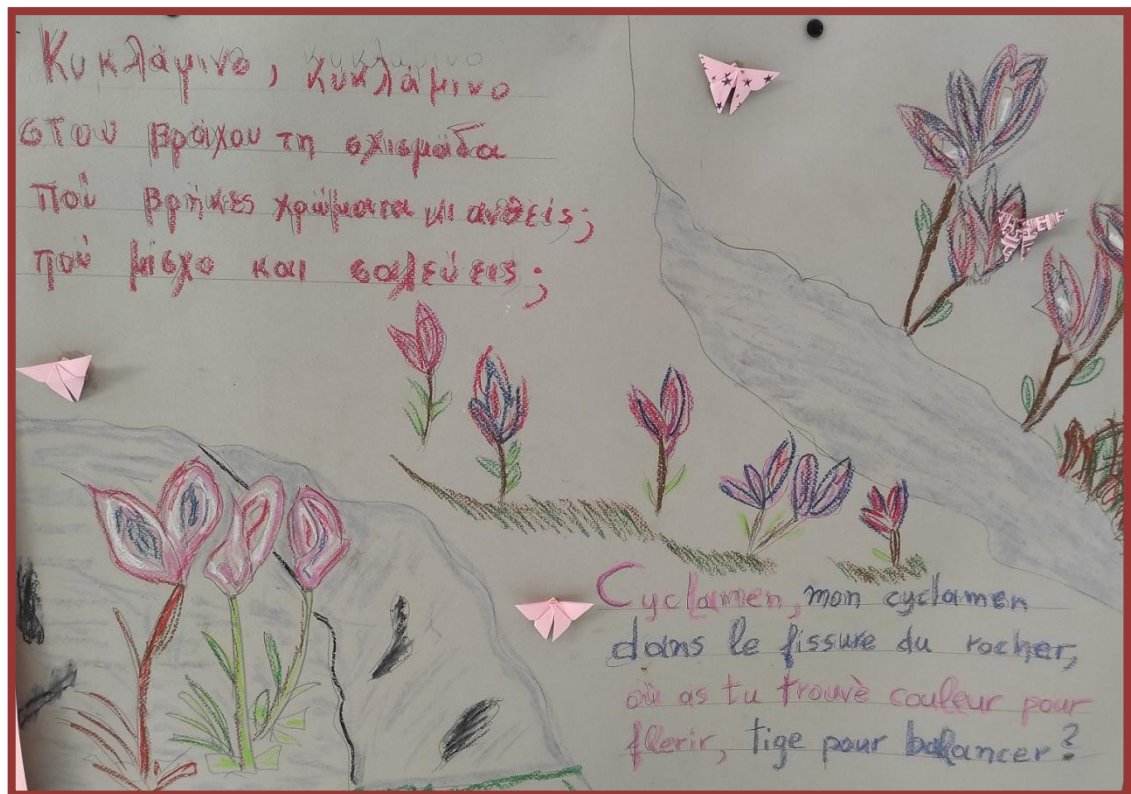
Οι εταίροι είχαμε αποφασίσει να παρουσιαστεί κατά την πρώτη αυτή συνάντηση μια έκθεση ζωγραφικής με λουλούδια και φυτά του κάθε τόπου. Με αφορμή την Παγκόσμια Ημέρα Ποίησης στις 21/3/2022, που συμπίπτει με την πρώτη ημέρα της άνοιξης, η ελληνική ομάδα οργάνωσε μια έκθεση με θέμα «Τα λουλούδια και η ποίηση!».



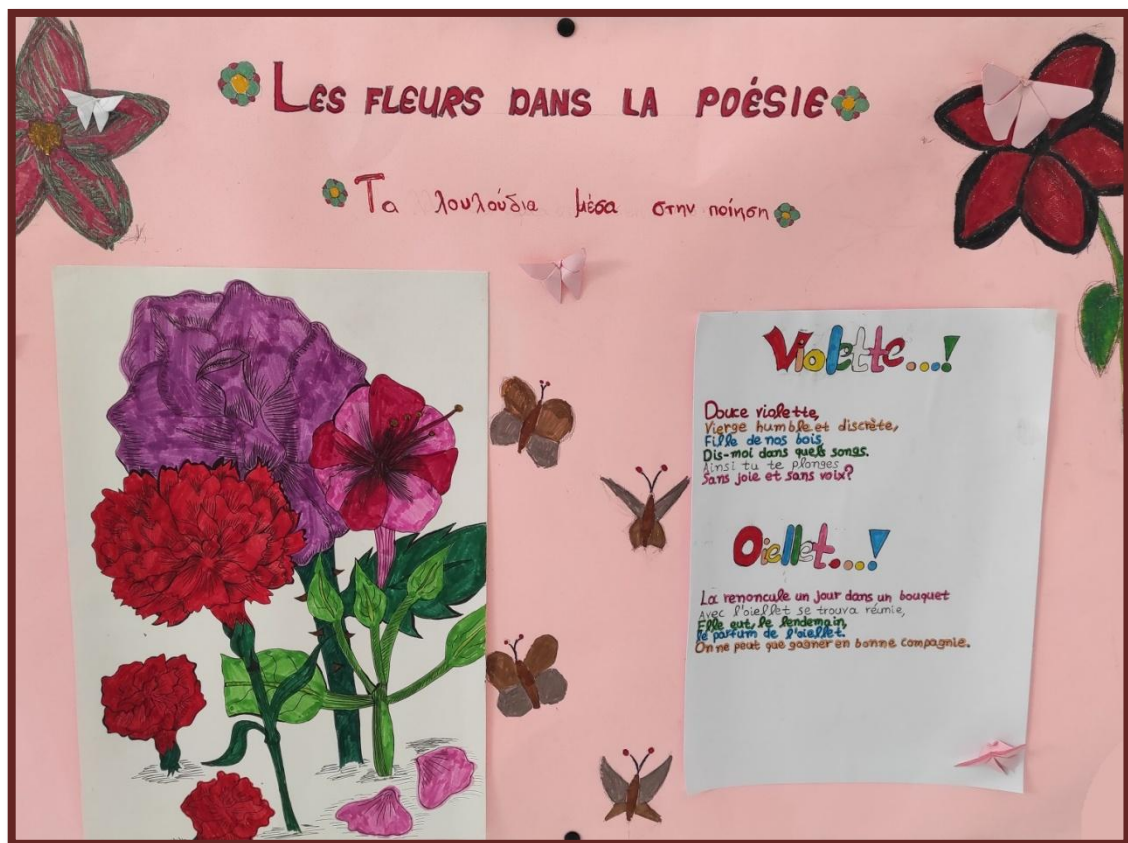
Les partenaires avaient décidé de préparer pour la mobilité en Grèce des dessins et des photos de fleurs régionales pour réaliser une exposition! Le 21 mars 2022, qui était en effet le premier jour du printemps, était, aussi, la Journée Mondiale de la Poésie. Alors, notre groupe pédagogique a préparé une exposition intitulée «**Les fleurs et la poésie!**».

«Τα λουλούδια και η ποίηση!»  
«Les fleurs et la poésie!»

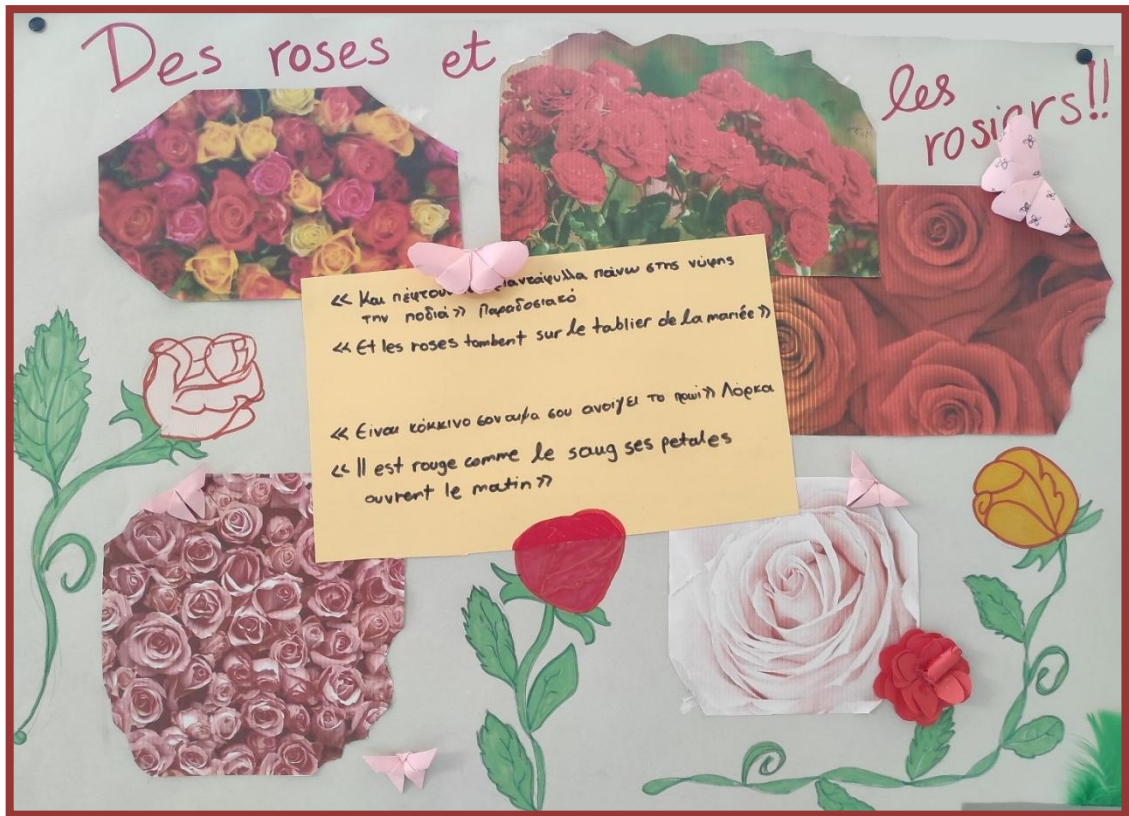


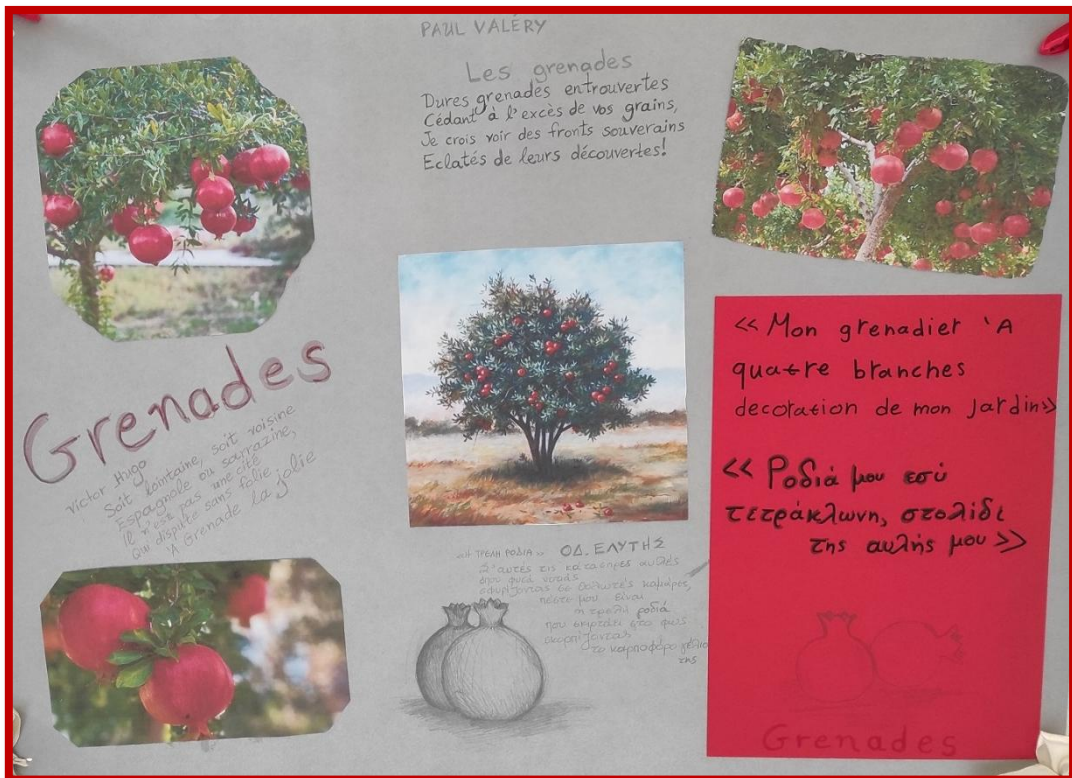


«Τα λουλούδια και η ποίηση!»  
 «Les fleurs et la poésie!»









ο Ζουμπούλι  
 La jacinthe

Le soir versé les dièms  
 Et favorise les hymens  
 Des véroniques, des jacinthes,  
 Des iris et des cyclamens.  
 Charmant mes gravités meurtries  
 De tes baisers légers et froids,  
 Tu mêles à mes rêveries  
 L'effleurement blanc de tes doigts  
 Le soir versé les dièms  
 Poèmes de Renée Vivien  
 Citations de Renée Vivien

**La Jacinthe**  
 Robert DESNOS  
 Recueil : "Chantefleurs"  
 Toutes les lampes sont éteintes,  
 Comment voulez-vous que je voie  
 Combien vous me montrez de doigts ?  
 Dans la nuit fleurit la jacinthe,  
 Il fait froid,  
 Les lampes sont éteintes,  
 Prenez la jacinthe.

Son origine ?  
  
 C'est un scandale !

poetica  
**La jacinthe**  
 Sully Prudhomme  
 Dans un antique vase en Grèce découvert,  
 D'une tombe exhumé, fait d'une argile pure  
 Et dont le col est svelte, exquise la courbure,  
 Trempe cette jacinthe, emblème aux yeux offert.  
 Un essor y tressaille, et le bulbe entr'ouvert  
 Déchire le satin de sa fine pelure ;  
 La racine s'épand comme une chevelure,  
 Et la sève a déjà doté le bourgeon vert.  
 L'eau du ciel et la grave élégance du vase  
 L'assistent pour éclore et dresser son extase,  
 Elle leur doit sa fleur et son haut piédestal.  
 Du poète inspiré la fortune est la même :  
 Un deuil sublime, né hors du limon natal,  
 L'exalte, et dans les pleurs germe et croît son poème.  
 René-François Sully Prudhomme, *Épaves*  
 Poème publié sur poetica.fr

Sélené ( pour certains, Artémis ou Diane ) déesse de la Lune ,  
 tomba amoureuse d'Endymion ,  
 jeune et beau berger de son état .  
 Et savez-vous ce qu'elle fit ?  
 Voulant le garder jeune et beau  
 - bien que l'on murmure qu'elle avait déjà  
 eu 50 filles avec lui ! - elle demanda à  
 Zeus de le plonger dans un  
 sommeil éternel ... et la tête  
 penchée du beau dormeur fut  
 imitée par une nouvelle petite  
 fleur qui se mit à pousser près de  
 lui : la jacinthe des bois .  
 C'est un scandale !

**La jacinthe**  
  
 La jacinthe se dresse  
 Droite comme un bâton  
 Qui sert fort le bâbon  
 Elle est un sucre d'orge  
 Piqué de mille fleurs  
 Qui platit au rouge-gorge  
 Et aux papillons joueurs  
 Anastasio Ortencio

**Et Hyacinthe , alors ?**  
 Hyacinthe , c'est le  
 lacédémonien Huakinthos , jeune  
 et beau lui aussi . Apollon le vit ,  
 devint son ami et il lui rendit bien  
 son amitié . Inseparables et tout  
 contents .  
 Un jour qu'ils faisaient entre eux  
 un concours de lancer de disque ,  
 celui d'Apollon frappa rudement la  
 tête de Hyacinthe ( certains disent  
 que ce serait Zéphyr , jaloux , qui  
 aurait fait dévier le disque ) ...  
 Hyacinthe mourut en quelques  
 minutes malgré tous les efforts  
 et l'art d'Apollon ( dieu guérisseur et  
 père d'Esculape ) .  
 Apollon fut inconsolable .  
 Du sang répandu sur le sol , il fit  
 naître une nouvelle fleur ( rouge à  
 l'origine , mais convertie à la  
 polychromie depuis ) :  
 la hyacinthe ,  
 devenue jacinthe plus tard .  
 Superbe , celle-ci eut vite un  
 grand succès ,

# Des violettes et des jacinthes



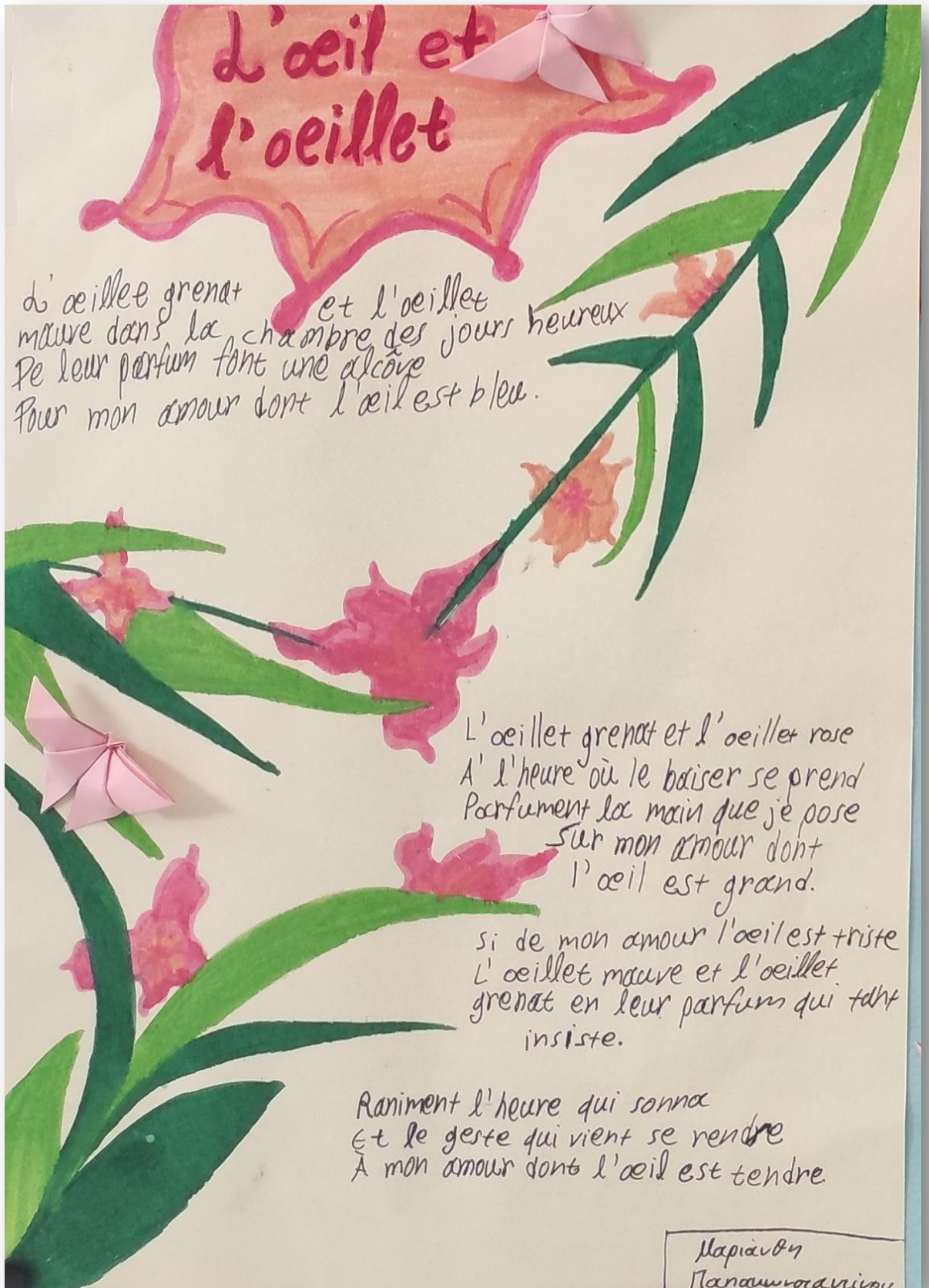
Chanson

Traditionnelle

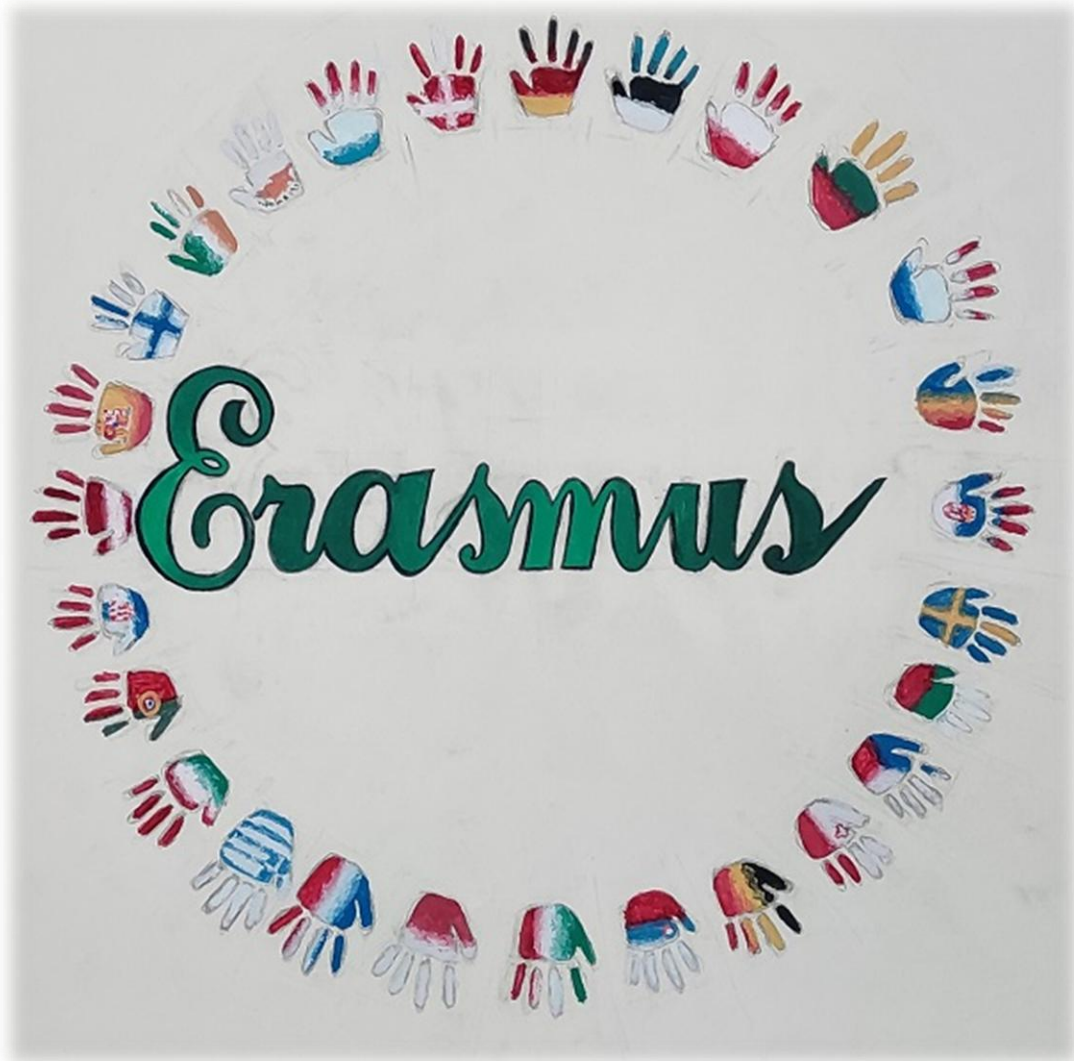
"Μενεξέδες και ஜουμεθούγια  
και θαλάββινα πουθιά  
σαν θα δείτε την κατή μου  
χαιρετίσματα ποθιά!

Αν εσύ δε με πιστεύεις,  
τα λουλούδια μαρτυρούν  
σε μεγάλο όρκο βάρτα!  
την αλήθεια να σου πουν!"

Παραδοσιακό Μικρασιατικό  
ή Επτανήσια"

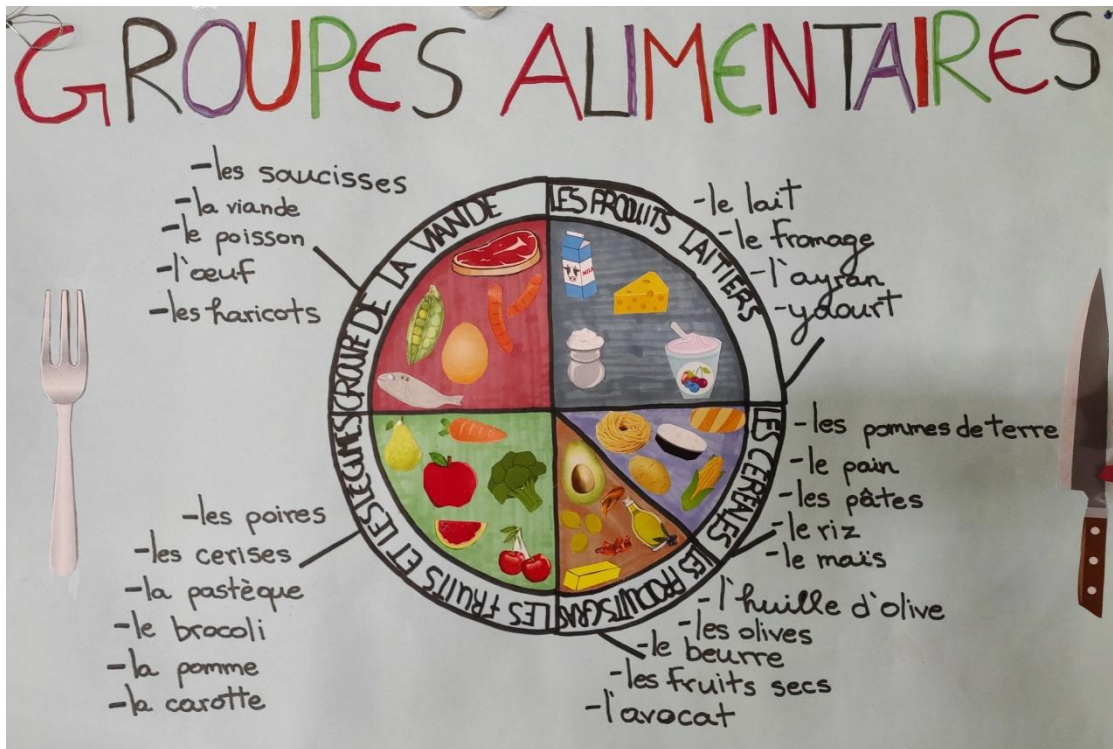
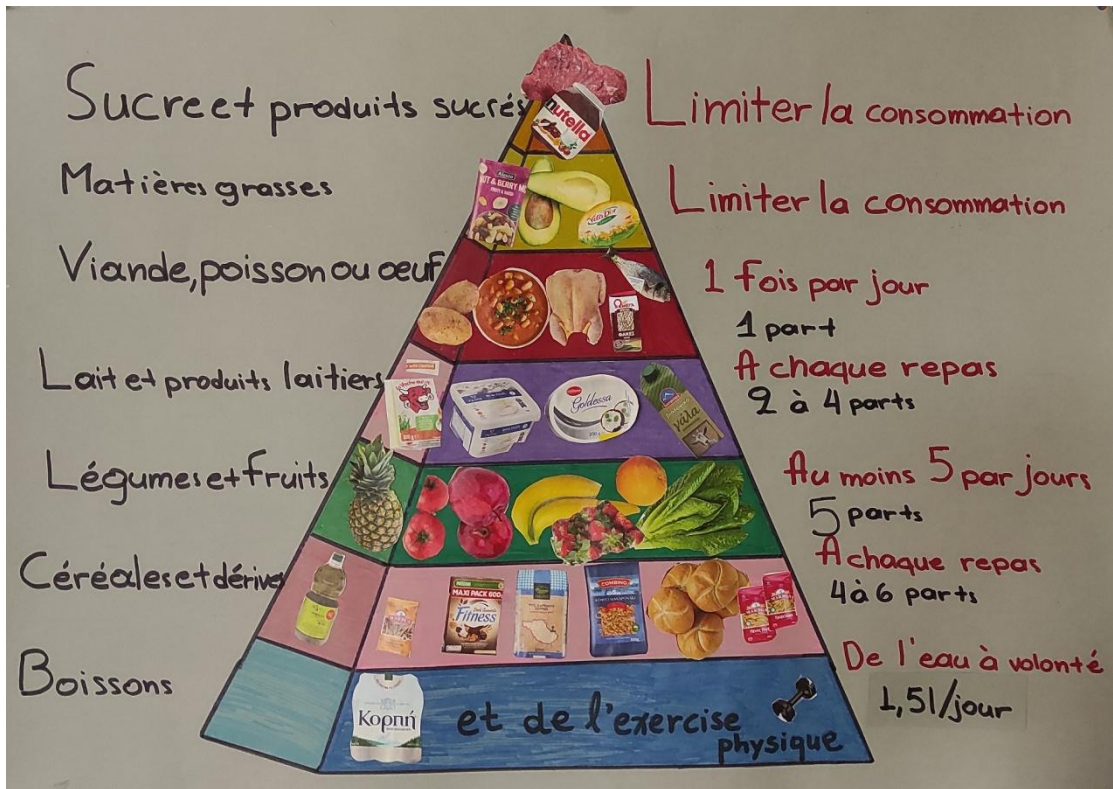


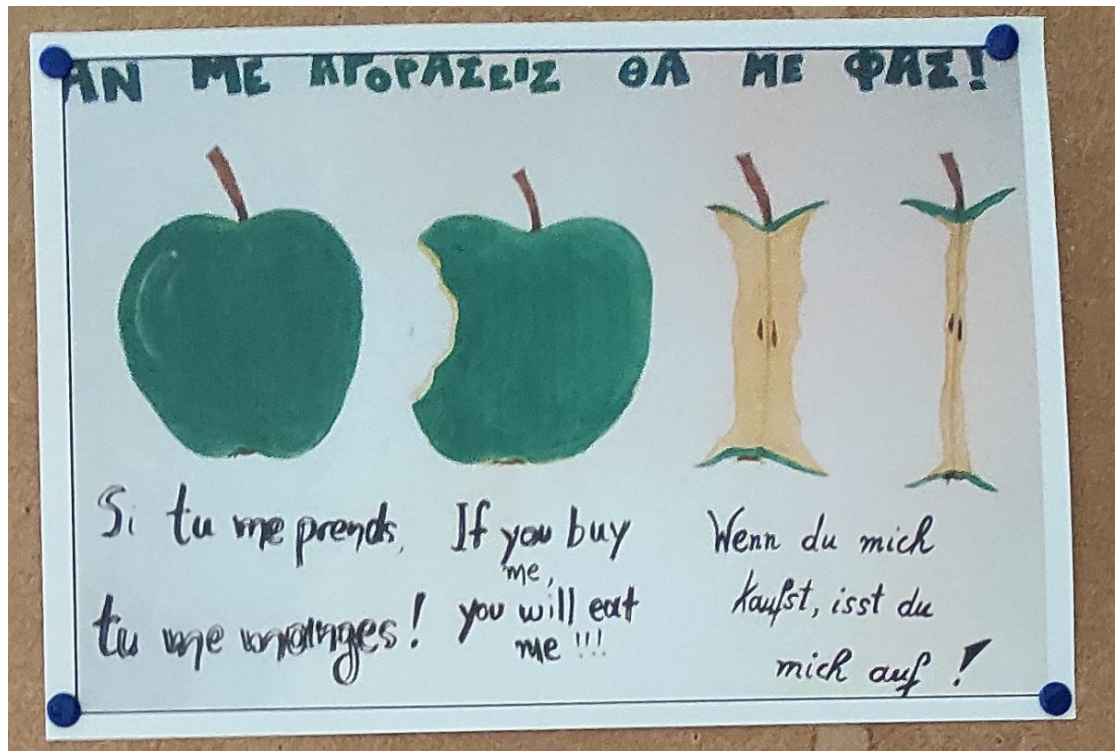
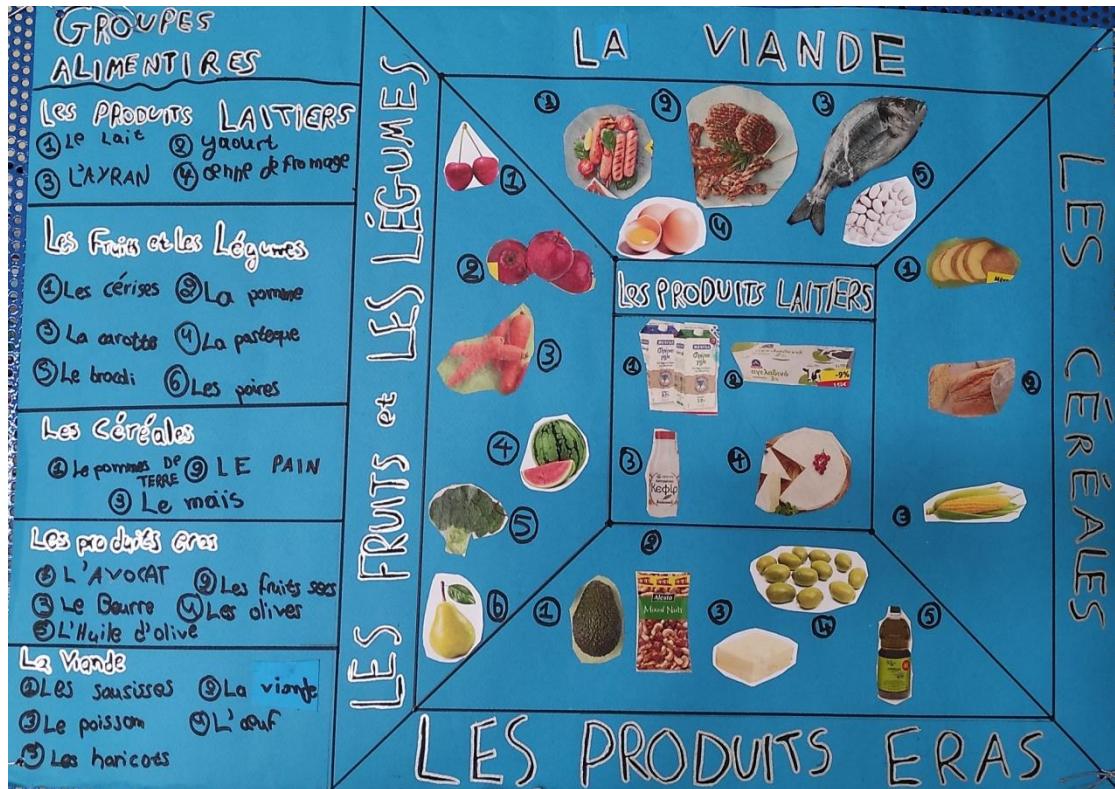
Η υγιεινή διατροφή και η διατροφική σπατάλη αποτελούν δύο πολύ σημαντικούς άξονες του προγράμματός μας!



L'alimentation saine et le gaspillage alimentaire sont deux aspects très importants de notre projet!

«Πυραμίδα της μεσογειακής διατροφής – Διατροφική σπατάλη»  
 «La pyramide du régime méditerranéen – Gaspillage alimentaire»







Όλες οι δημιουργίες των παιδιών διακοσμούν το σχολείο μας ώστε να γίνεται διάχυση των ιδεών και των αξιών των προγραμμάτων Erasmus+ στη σχολική κοινότητα, αλλά και για να μας θυμίζουν τις όμορφες στιγμές που περάσαμε κατά την πρώτη χρονιά της εκπόνησης του προγράμματός μας!



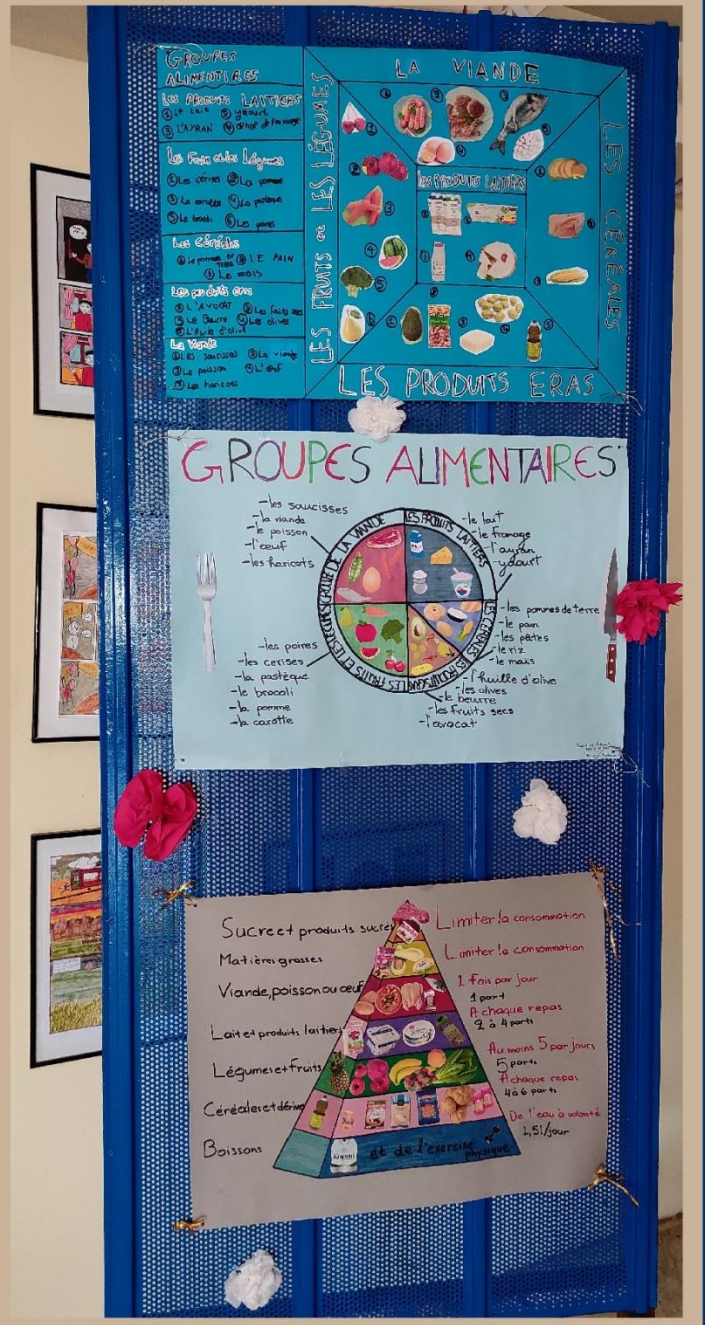
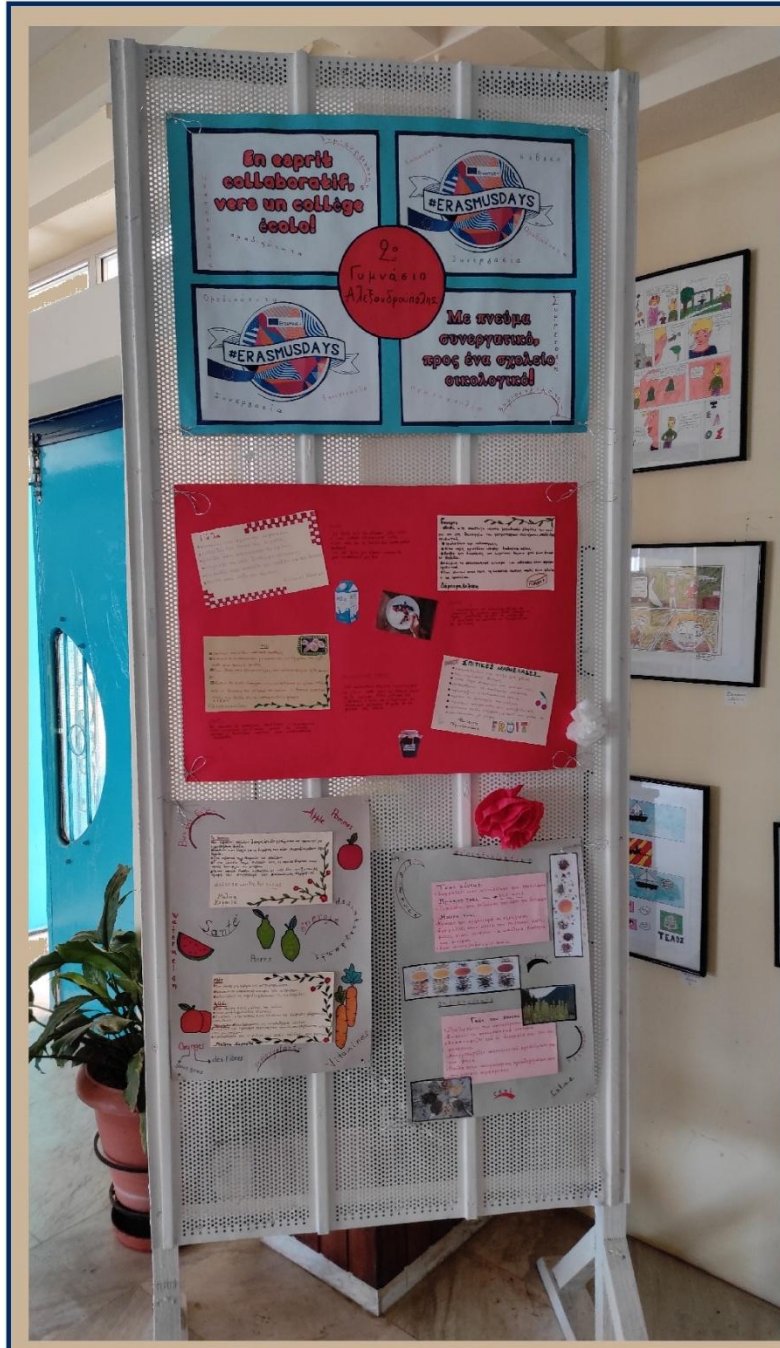
Le hall et la salle polyvalente de notre école sont décorés par les créations de nos élèves, qui servent à diffuser les idées et les valeurs des projets Erasmus+ à la communauté scolaire et nous font à penser aux moments inoubliables pendant la première année de notre projet!

Παιδαγωγικός κήπος / Διατροφική σπατάλη  
"Jardin pédagogique / Gaspillage alimentaire"



Παιδαγωγικός κήπος / Διατροφική σπατάλη  
 "Jardin pédagogique / Gaspillage alimentaire"





Παιδαγωγικός κήπος / Διατροφική σπατάλη  
"Jardin pédagogique / Gaspillage alimentaire"



**ΤΑ ΜΕΛΗ ΤΗΣ ΠΑΙΔΑΓΩΓΙΚΗΣ ΟΜΑΔΑΣ:**

Κανταρίδης Νίκος  
Κεϊσογλου Γιώργος  
Παπαδοπούλου Φανή  
Ρόγκα Αγλαΐα  
Σοφιανού Μαρία  
Σταθάκη Μαρία  
Χανιωτάκης Βαγγέλης

**LES ENSEIGNANTS DU GROUPE PEDAGOGIQUE:**

Kantaridis Nikos  
Keisoglou Giorgos  
Papadopoulou Fanny  
Roga Aglaia  
Sofianou Maria  
Stathaki Maria  
Chaniotakis Vaggelis



Erasmus+